

つながり通信

vol. 9

くらぶに登録しているみなさん、あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。



この年末・年始はどのように過ごされましたでしょうか。

コロナ禍となってから、帰省や集まりをためらうことも多く、お互いに会いたくても会えない年末・年始もあったと思いますが、この度は行動制限もなく久々に賑やかに過ごされたご家庭も多かったのではないかと思います。「With コロナにおける私たちの選択」でしょうか。

さて、我が家（わたなべ家）の年末・年始は、県外にいる二人の子どもが帰ってくる予定で、久々に家族4人揃っての年越しとなりそうです。やはり「年末、帰るけん」と言ってくれると嬉しいものです。

「何を食べさせようか」「何が喜ぶかな」と妻と相談している今日この頃です。

一緒に食卓を囲んで、また一年頑張れるエネルギーをチャージしたいと思います。



（注；チャージするエネルギーは酒ではありません）

未だに収束しないウクライナ情勢、そして家計を直撃している物価高、電気や燃料の高騰など、きびしい年明けになりそうですが、前向きな気持ちと笑顔を忘れずに過ごしたいものです。

この通信を書いている今日（12月19日）は今年初めて本格的な雪となりました。

「今年は雪が多い」と言われていますが、やはり雪が降ると大変なのは通勤・通学ですね。どうしても時間もかかるし、気持ちも焦ります。事故だけはないように安全運転でこの冬を乗り越えましょう。

★★おしゃべりくらぶ・子育てくらぶ 年度末に向けてのお知らせ★★

①「補助費使用報告書」について

各くらぶの結成時に生協から補助費の振り込みをしています。使用されたレシート又は領収書を「補助費使用報告書」に添付して提出していただきます。生協商品購入の場合は納品書の該当部分にマーカーをして添付ください。
補助費は手元に残らないように使い切ってくださいますようお願いいたします。
レシート又は領収書は**補助費の金額を満たせば、それ以上は添付不要**です。

おしゃべりくらぶ 補助費 使用報告書 (領収書添付用紙)	
提出日	2022年 月 日
くらぶ名	くらぶ
代表者名	
金額合計	6,000円

②次年度の活動について

今年度（2022年度）の活動は3月までとなります。4月からは2023年度の活動となりますが、現在登録されているくらぶには**後日、次年度の活動を継続されるか・解散されるかを伺います。**継続される場合はあらためて「名簿」の提出をお願いします。

上記2点につきまして、**2月初旬にご案内を送付します。**
届きましたら、各くらぶにてご確認いただき、ご返送をお願いいたします。

～各くらの報告書から様子を紹介します!(^~)^!～

【集まりの場のように いろいろ】

○メンバーのうち、2名は独居です。こうして月に1回定期的に集まり、お茶や食事をするということは、日々の生活においてとても励みになると思います。(ミモザ)

○クリスマスが近くなり、ウォーキング中に見つけたものでリースを作ってみようということになり自然のものを採って歩きました。マツボックリがあればと思っていましたが、今年は見つけることができていません。(ペチャクチャ)



○今の年代(60代)になると、持ち家の修理費がどんどん起きてくる(メンバー3人とも)。お金をかけたくないのですがメンテナンスをしなければ大変なことにもなるし……。若いころからそういうことも見通しておかないといけないと、この歳になって気づく……。世界の動きともかかわるが、温水器が壊れてもすぐに手に入らないこともあるようで、そういうことが他の「物」についても起こるとしたらどう対応していくのだろうか……。物を大切に使うしかないのだろうか……。(一隅の花)

○中山間センターから防災の係の人に来ていただき、飯南町の防災について話をさせていただきました。自分の地区の避難経路や危険箇所を確認し合いました。いざ!!というとき、あわてないように再確認しました。(瀬戸)

○“三色すみれ・今年最後の忘年会” メンバーの一人が育てられた家庭菜園で収穫した「シカク豆」の根の部分を料理してこられ、みんなでいただきました。「里芋」に近い食感に驚いていると、その正体はなんと「芋!」作っている本人も最初に見てビックリ!「大変!根コブ病だ」と思ったぐらい驚いたそうです。さっそくスマホで調べてみると豆の根は芋!?とのこと。三人が同様に今年最後にふしぎな発見を体験できました(笑)(三色すみれ)

○主婦にとっては「上げ膳・据え膳」は最高のご褒美です。おしゃべりくらぶ「ひまわり」の忘年会として「こだま」でランチしました。食事しながら料理や器の好み、お正月の過ごし方などなど……。最近、集落の市道で夜中にイノシシの姿が見られたとのこと。家のすぐ近くの田んぼも荒らされており、今後どうなることかと。田んぼも畑も、近い将来すべて柵をしなければいけなくなるのでは?と話しました。(ひまわり)

○10月末日、やっと補助費を使い全員で会食いたしました。安来清水の精進料理に舌鼓を打ち、楽しい時間をもちました。おかげ様で久しぶりの会食しながらのおしゃべりもでき、とても良かったです。(梨の木クラブ)

○浜田Iくらぶより

感染症対策をしながら、今年も一足早いクリスマス会を開催出来ました(^~^)

献立の狙いは「豪華に見えるクリスマスメニュー」です。手軽さも重視し考えてみました♪

- ・カボチャまるごとグラタン
- ・マカロニ手作りゆず胡椒あえ
- ・手作りモンブランケーキ
- ・カタラーナ(生協商品)



お写真、ありがとうございました<(_)_>

みんな、聞いて！聞いて！！

○先日、初めて「1/3日分の野菜 体に思いやりおかず」を食べてみました。

成分表示を見てみると塩分もカロリーもすごく抑えてありました。カロリー制限をしなくてはいけないのになかなか制限弁当を受け入れてくれない親を持っている私たちは、普通においしいし「これは良い！」と思いました。器に移し替え、自宅の白ご飯で用意すればお弁当という感覚はなくなり、おいしく食べられるのではと思いました。

義姉の負担を減らすにも活用を考えたいと思いました。(とりね会)



○生協の讃岐肉うどんがめっちゃ便利です！これに卵と春菊を入れて鍋焼きうどんにしてだと家族に好評です。(チームただち)



○みなさん、年賀状どうしていますか？最近はやめる人が多いらしいですが・・・。(パソコン娘)

○OFさん宅の祖母の葬儀が最近あったので、その話から万が一の時の話に。自分にもしものことがあったら家族が困るのでいろいろなことを分かるように整理しておかないといけないねという結論に・・・。

100円ショップに「もしもノート」があったらしいのでさっそく使ってみようと思います。(チームヒュッグ)

○物価の高騰は日々感じていましたが、先日ペットフードを買いに行ったとき、いつも買っているエサが200円近く値上がりしていてビックリしました。ペットを飼っている他のメンバーからも、エサが値上がりしていたという話があり、安いお店の情報を聞いたりしました。(ふかふか)

○サッカーワールドカップの対ドイツ戦。朝、テレビを観て「ワ～！勝ってる！」と皆思いました。今は選手が世界へ出かけているのでメンタルも強くなっているから昔とは違うのだと思います。私たちのような高齢者も引きつける若者、頼もしい限りです。(リメイク友の会)

○「私のちょっとした健康法」(梨の木クラブ)

- ・いろいろな物(食べ物)を作り、人にあげる。持って行ったときにたくさんおしゃべりをする。
- ・毎朝必ずラジオを聞き、ラジオ体操をする。
- ・なるべくよく噛んで、腹八分目に食べるようにする。
- ・毎朝、手作り「甘酒」を食べて腸内細菌を元気にする。
- ・時間のある時は、手元に常に「脳トレ」の数字・文字に取り組むこと。

○子育て中の人、仕事が遅くて帰りが遅い人には生協がとても助かりますよね。高齢者でお店が近くにない人にとっては命綱になります。冬になり、雪道が大変ですが、がんばって届けてください。

あと、コープアプリがとてもいいです。追加や削除ができるし、先週何を注文したかがわかってとても便利です。

(TUKASANくらぶ)

コープアプリ

ダウンロードはこちらから！

iPhoneの方



Androidの方



「第5回 おたのしみ商品」をお届けしています♪

※1月2回(1月9日~1月13日)お届けのくらぶ代表者の「常温の個人袋」に入っています。

今回お届けしているのは…

CO・OP ピスタチオクッキー



ピスタチオをクッキー生地
に練りこみ、香ばしさとまろや
かな味わいと、ザクザクした
食感が楽しめるクッキーに仕
上げました。ピスタチオの香
ばしさが楽しめるよう、香料
は使っておりません。持ち運
びや配り菓子にも便利な個包
装です。

CO・OP ほくほくお豆の玄米ごはん



新潟県産コシヒカリの玄米に
国産の赤大豆、小豆、白イン
ゲン豆、いんげん豆、大豆、
黒大豆、青大豆の7種のお豆
を加えた米飯です。玄米のし
っかりした食感と7種のお豆
の彩りとふっくらした食感を
楽しめます。

おしゃべりの様子を教えてください♪

「ほくほくお豆の玄米ごはん」

「おしゃべりくらぶ」子育てくらぶ おたのしみ商品をお届けしています

支所 _____ くらぶ名 _____

名前 _____ 場所 _____

①食べてみていかがでしたか?

② パックご飯を利用されたことがありますか

はい()人 いいえ()人

↓
おすすめのパックごはんがあれば教えてください。

③パックごはんをどんな時にどのように使われますか。

締め切り: 2月3日(金)

生活協同組合しまね

記入後は、生協の配達またはFAXにて提出していただくか、
私のQRコードからも回答していただくことができます。
活動のようすの写真も、ぜひお寄せ下さい(〃)〃
kouhou@coop-shimane.jp ←写真の送り先はこちら



アンケートを配布しますので、食べた感想
や、その他のおすすめのパックごはん、パッ
クごはんをどんなときに使われるか教えてく
ださいね^^

くらぶのようすのお写真の提供をお願いします

右記の二次元コードは、「おたのしみ商品 感想フォーム」となります。
商品の感想だけでなく、お菓子を囲んでおしゃべりしているようすや料理しているよう
す、その他活動されているようすがわかるお写真を送ってください。
「つながり通信」や機関紙などでくらぶのようすをご紹介させていただきます♪



新玉ねぎのおいしい食べ方 教えてください!



3月、4月になると楽しみな「新玉ねぎ」の季節がやってきます。

みなさん、**新玉ねぎをどのように料理して楽しんでおられますか?**

ぜひ、「おしゃべりくらぶ 報告書」で教えてください!

また、保存方法もお待ちしています!!!



機関紙「こーぶしまね」で
紹介させていただくかも
しれません^^